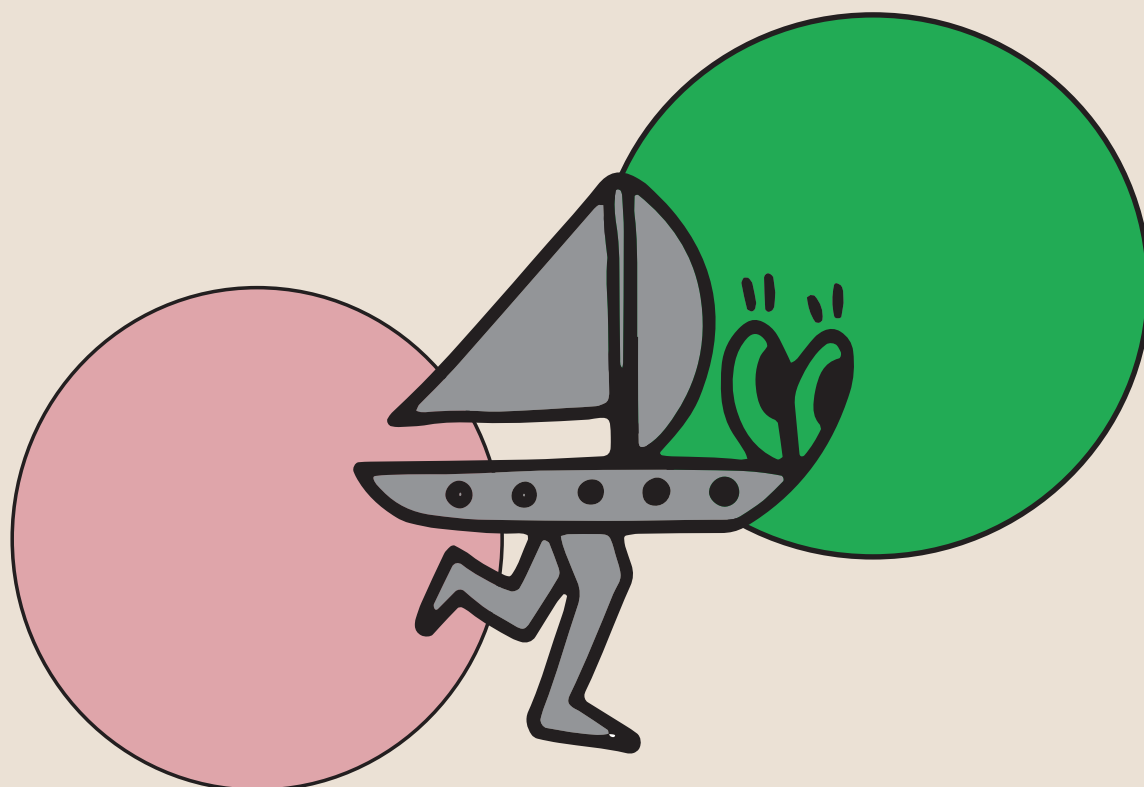


# ATTIVITÀ ROMPIGHIACCIO!

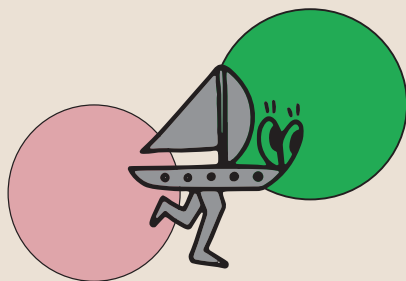
Attività di apertura e chiusura



Consigliamo di aprire le sessioni con alcune attività iniziali per preparare le persone alla condivisione, per conoscersi in un'atmosfera diversa, per ridurre il nervosismo e il disagio, e per entrare in confidenza.



**Gender  
Awareness** and  
**Transformation** for  
**Equality**



## **ATTIVITÀ ROMPIGHIACCIO: ATTIVITÀ DI CHECK IN**



### **METEOROLOGIA**

Una volta riunito il gruppo e iniziata la sessione, chiediamo alle partecipanti di connettersi con lo stato d'animo con cui arrivano alla sessione.

Poi facciamo un giro iniziale in cui ci presentiamo e condividiamo questo stato emotivo usando come metafora le condizioni atmosferiche (possono essere usate anche altre metafore, come gli animali).

Per esempio: Sono Maria e oggi mi sento soleggiata

L'idea è quella di connettersi con le diverse emozioni, e abbracciare l'eterogeneità presente nel gruppo, scoprendo l'atmosfera nel gruppo.

### **GIRO DI CHECK IN**

Questa attività è consigliata per gruppi con poche persone o per gruppi che si riuniscono abbastanza frequentemente.

Una volta riunito il gruppo e iniziata la sessione, le partecipanti sono invitate a connettersi con gli stati d'animo con cui sono arrivate alla sessione:

Con che stato d'animo entriamo nella sessione?

Cosa ci aspettiamo da questo processo?

L'invito è a fare interventi brevi, di 1/2 minuti, in modo che tutto il gruppo possa esprimersi e sostenersi nell'ascolto. È uno spazio senza risposte e in cui si invita a parlare in prima persona (sento, ho bisogno, penso...).

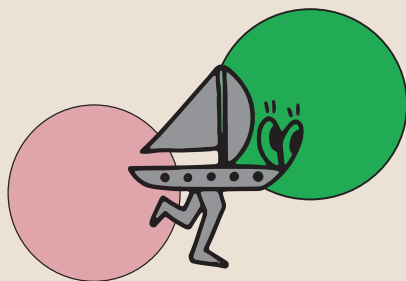
### **CHECK IN VISUALE**

Questa attività ci permette di fare un check-in molto rapido, ed è adatta a gruppi numerosi. Ci aiuta a connetterci con le emozioni e a conoscere rapidamente la "temperatura del gruppo" o l'atmosfera generale.

Sulla parete viene appeso un disegno con diverse aree che rappresentano le diverse emozioni. Ogni persona metterà un adesivo nell'area che più la rappresenta in quel momento.



Esempio:



## ATTIVITÀ ROMPIGHIACCIO: ATTIVITÀ PER ROMPERE IL GHIACCIO



### CIAO! COME VANNO LE COSE?

Questa attività ci permette di rompere il ghiaccio e, allo stesso tempo, di connetterci con il modo in cui ci sentiamo, e in cui arriviamo nel gruppo e nello spazio.

Consigliamo di mettere della musica. Invitate le persone a camminare e a muoversi nello spazio, se vogliono possono allungare il corpo e fare movimenti liberi a ritmo di musica.

... Quando la musica si ferma, create delle coppie in cui discutere brevemente (2 minuti) i seguenti temi:

- Come sta andando l'estate/il corso/l'anno?  
(Considerate un periodo di tempo lungo che sia rilevante per il gruppo)

... Dopo due minuti la musica suona di nuovo e le persone continuano a camminare. Ripetete l'esercizio per altri tre giri, riflettendo su queste o su altre domande:

- Come sta andando la tua settimana?
- Come stava andando il tuo giorno prima di venire qui?
- Come ti senti adesso?

Questo esercizio permette alle persone di entrare in contatto con il gruppo in modo più personale ed emotivo. Le persone possono diventare più consapevoli dei propri stati d'animo e, allo stesso tempo, mentre si connettono e condividono se stesse, l'intera atmosfera del gruppo cambia: siamo più connesse, più aperte, più disponibili. L'inclusione dell'aspetto emotivo di un gruppo fa parte del cambiamento della prospettiva di genere nell'organizzazione.

### LA RUOTA

Questa è un'attività per rompere il ghiaccio che permette anche di immergersi nell'argomento successivo.

Formate due cerchi concentrici, in modo che il cerchio interno guardi quello esterno e viceversa, e che ogni persona del cerchio interno si trovi di fronte a una persona del cerchio esterno. Proponremo 3 o 4 domande che approfondiscono l'argomento che vogliamo affrontare. Ogni coppia parlerà per circa 4 minuti. Allo scadere del tempo, uno dei due cerchi ruoterà di una posizione in modo da cambiare le coppie.

Ripetiamo questa dinamica fino a quando non avremo avuto 4 conversazioni veloci.

Alcune domande potrebbero essere:

- Cosa sai del sistema sesso-genere?
- Come la disuguaglianza di genere influisce sulla società?
- Cosa pensi si possa fare per porre fine a questa disuguaglianza?

